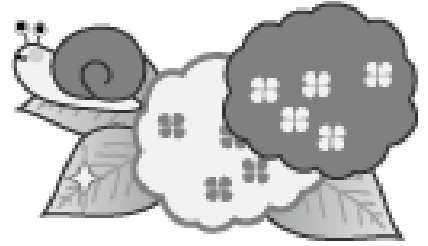


ケア24久我山だより No.31

発行：杉並区地域包括支援センター
ケア24久我山
【電話 03-5346-3348】
発行日：平成24年 6月14日

梅雨の時期になりました。肌寒い日があったり、蒸し暑い日があったり、
天候がめまぐるしく変化する日々ですが、みなさま、体調はいかがでしょう。
少し体力や生活機能の低下を感じておられる方に
お役に立つ情報もありますので、ぜひご一読ください！
何かご質問等ございましたら、
お気軽にケア24までご連絡ください。



今年も《安心おたっしゃ訪問》にご協力をお願いします！

杉並区では、高齢者の方々に住み慣れた地域でより安心して生活していただくために、昨年行った《安心おたっしゃ訪問》を、今年も7月から始めます。いざという時、どこに相談をしたらよいかわかるよう、担当者が自己紹介を兼ねて訪問します。

訪問の対象となる方

75歳以上で、単身世帯の方、要介護認定を受けておらず医療を受けていない方、要介護認定を受けていても介護保険サービスを受けていない方等。

訪問する担当者

地域包括支援センター「ケア24」の職員、または民生委員が訪問します。

訪問時期

本年7月～12月の間に訪問させていただきます。

★訪問の際、防災グッズである

「アルミ製防寒シート」「緊急ホイッスル」を持参いたします★

介護予防教室

～介護を必要としない生活を続けるために、お元気うちから予防を！！～



杉並区では、65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方を対象に、「基本チェックリスト」を実施しています。

この「基本チェックリスト」で生活機能の低下がみられる方に、お身体の状態に合う介護予防教室をご案内しています。

9、10月から開始する教室があります。ぜひご利用ください！

こころとからだ元気教室

初めて介護予防教室をご利用になる方や、運動、栄養、口腔機能などの機能低下が複数心配される方におすすめの、介護予防入門講座です。

- ◆実施期間：9/5～11/21 の毎週水曜日
- ◆実施場所：高齢者活動支援センター(高井戸)
- ◆プログラム：筋力向上体操、口腔体操、栄養の講義、試食など
- ◆申込み期間：7/5～8/22

腰あんしん教室

腰に負担の少ない日常生活の指導や、筋力をつけるための運動習慣が身につく、腰痛予防の教室です。

※膝痛予防教室『膝あんしん教室』もあります！

- ◆実施期間：10/2～12/11 の隔週水曜日
- ◆実施場所：高齢者活動支援センター(高井戸)
- ◆プログラム：腰痛予防のための運動・日常生活指導、腰痛に関する情報提供など
- ◆申込み期間：8/2～9/18

教室を利用された方の声

『腰あんしん教室』 をご利用の方

運動を習慣づけられるか不安だったが、みんなで報告し合い、励まし合ってできたので、身につきました。

『こころとからだ元気教室』 をご利用の方

気分がふさいで閉じこもりがちになっていたので利用すると、気分転換になり、足腰の良い運動にもなりました。

上記の教室のお申込み・お問い合わせはケア24久我山まで！

➡ **03-5346-3348**

他にも、『膝あんしん教室』『口腔機能向上教室』『転倒予防教室』など、実施予定です。
詳細は、ケア24にお気軽にお問合せください。



家族介護教室

お申込み・お問い合わせ先
ケア24久我山
03-5346-3348

今年度もさまざまなテーマを取り上げ開催していきます。
気になるものがありましたらお気軽にご参加ください！！

●認知症サポーター養成講座 ～認知症を学び地域を支えよう～

認知症になっても安心してくらせる
まちづくりをめざして
認知症サポーター養成講座を開催します。
認知症について正しく理解し、
自分にできることを考えるきっかけづくり
として、講座に参加してみませんか。

- ◆日時 6月29日（金）
午後2～4時
- ◆場所 久我山会館 第2集会室
- ◆対象 区内在住・在勤の方
先着20名
- ◆講師 キャラバンメイト
- ◆費用 無料

●救急時、災害時の対応について

防災月間でもある9月には、
消防署の方を講師にお迎えして、
救急時や災害が起きた時の、
正しい対応のしかたなどについて
教えていただきます。

- ◆日時 9月18日（火）
14～15時
- ◆場所 久我山会館 2階
- ◆対象 区内在住・在勤の方
40名
- ◆講師 荻窪消防署久我山出張所
所長 茂呂浩光 氏
- ◆費用 無料



宮前5丁目南防災会での講演

宮前5丁目には町会が無い地域ですが、南側の地区の方々は今まで、自主的にパトロール活動を行い地域の防災活動に努めていらっしゃいました。

平成24年5月26日(土)に「宮前5丁目南防災会総会」が開催され60名ほどの住民の方が出席されていました。総会後には島田センター長が「地域の手」の制度について講演を行いました。



皆さん熱心に話を聞いていらっしゃいました。

今後も地道に地域へ貢献していきたいと思えます。



◆ケア24は高齢者の総合相談窓口です◆

お気軽にご相談ください。

03-5346-3348

《特別養護老人ホーム・さんじゅ久我山内1階》

●窓口受付時間

平日 9:00~19:00 / 土曜日 9:00~13:00



〈ケア24久我山案内図〉